

新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期:110 年 5 月 12 日

美感戲遊記Ⅲ—武場音樂體驗 【教務組長 張秀菁 5 月 7 日報導】

為推廣美感教育，教育部補助戲曲學院辦理「美感戲遊記Ⅲ—校園多元美感體驗活動」，內容包含了：傳統戲曲類、民俗技藝類、舞蹈類、樂類及劇場藝術類等相關體驗課程與講座，期許為學子開啟表演藝術新世界大門。

本校於 5 月 7 日上午申請相關課程，請到國立臺灣戲曲學院-戲曲音樂學系的

老師們，帶著各年級小朋友們認識京劇及武場音樂體驗！

小知識：京劇的樂隊可以分成管弦樂和打擊樂二種。管弦樂叫做「文場」，打擊樂叫做「武場」，整個樂隊就稱為「文武場」或「場面」。今天戲曲學院的老師們帶給小朋友的是「武場」的簡介與體驗喔！



小樂活健康宣導講座 【輔導主任 剛慶嚴 5 月 10 日報導】

蔬菜的七個顏色是哪些呢？紅(番茄)、橙(胡蘿蔔)、黃(玉米筍)、綠(綠花椰菜)、紫(茄子)、黑(香菇)、白(洋蔥)。這些七彩蔬菜具有豐富的營養喔！包含了：植化素、膳食纖維、礦物質、維生素。

蔬菜水果、糙米飯跟豆類之中含有很多植化素，可以幫助我們打倒癌魔王，還可以增加免疫力，讓我們不容易生病感冒。植化素在水果果皮的含量比果肉更多，但是都被我們削掉囉！此外，奇異果或是芭樂的籽也都有很多植化素喔！

蔬菜裡面有一個可以保護我們身體的盾牌「膳食纖維」，還含有叫做「活力鈣」的礦物質。活力鈣可以幫助強壯骨頭以及牙齒，讓我們充滿活力並長高長壯。

芥藍菜、花椰菜、菠菜跟青江菜等深色蔬菜，裡面都含有很多鈣質，顏色越深的綠色蔬菜，裡面的活力鈣也更多喔！

最後教大家幾個預防癌魔王找上門的方法，希望大家都要吃「真食物、好食物、全食物」才能維持自己的健康喔！

【三多】
多吃蔬果
多喝水
多運動

【三少】
少吃油的食物
少吃加工肉品
少喝含糖飲料

【真食物】
選擇食物不選食品

【好食物】
當季、新鮮、無毒食材

【全食物】
天然完整、未精緻食物



《7H教出優秀的孩子》讀書會

中年級社群 吳以邗老師、陳詩涵老師

— 家庭的影響力 —

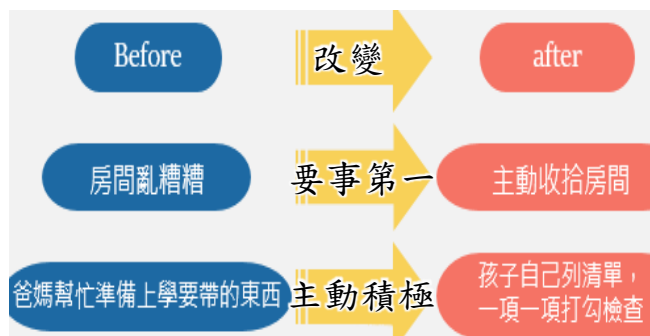
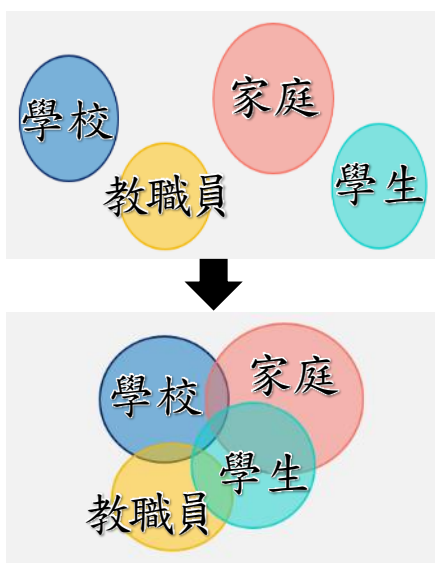
學校無法改變家庭中的成人所擁有的收入、教育程度或職業，卻可能影響家庭中的氛圍。——馬札諾

「家」是一種歸宿，是心停泊的港灣，它可以給每個人帶來溫暖的感覺。對孩子來說，學校就是第二個家，因此家庭和學校對於孩子同樣有著相互影響的作用存在。

學生在學校學習七個習慣，製作自己的領導力筆記本，擔任各種領導力角色，並在領導力空間

展現積累的輝煌成就，看見自己的進步與成長，也在領導日時展現給家長們。

我們可以透過與家長的通訊、網站和書籍等，讓家長也能學習七個習慣，或進一步請孩子教導七個習慣，並在家中使用其語言，如此方能落實學習遷移。家長在和孩子溝通時，若能發揮雙贏思維與使用共同語言，必能有好的結果。



※學習七個習慣在學校與家中的改變

— 在家中打造領導力文化 —

1. 家庭環境塑造：

常「看」到七個習慣的語言能夠隨時提醒自己，家中的空白牆面經由裝飾後，能夠擔任很重要的角色；「聽」見肯定的語言能夠為心靈上帶來無形的影響。家庭的存在目的就是要讓人們「感受」身、心、靈、腦的滿足。



2. 共享式領導：

試著讓孩子擔負一些責任、培養他們的技能，能夠提升他們的自信，以及展現出對他們的信任。同時看重孩子的意見，聽聽孩子的聲音，孩子也能在家庭中擔任領導人，貢獻自己的想法、找到自己的聲音。



3. 領導力活動：

家庭活動能夠以小小的投資帶來大大的效益。我們可以從最簡單的「共進晚餐」開始，吃一頓飯需要的時間雖然不多，但是足以聽到孩子的聲音，或是分享一個正面的想法。每個孩子都是獨一無二的，適時進一步地一對一溝通更能夠讓孩子體會到你對他的重視。